

初期デートで使える

共感フレーズ集&メモシート

使い方(30秒で確認)

- 正解を探さない
- 深掘りしない
- 相手の言葉を短く拾って、方向だけ合わせる

迷ったら

👉「そうなんですね」「いいですね」を選べばOK

① 天気・気温の共感フレーズ

目的: 場の緊張をゆるめる／最初の安心づくり

- 「今日は暑いですね」
→「本当ですね、夏らしくなってきましたね」
- 「寒くなってきましたね」
→「ですよ、やっと冬っぽいですね」
- 「天気よくて助かりました」
→「ほんとですね、気持ちいいですね」

👉 ポイント

情報を足さない。

「同じ体感」を共有できれば十分。

② カフェ・お店の雰囲気に乗る一言

目的: 一緒にいる“空間”を共有する

- 「このお店、落ち着きますね」
→「わかります、ゆっくりできますね」
- 「雰囲気いいですね」
→「話しやすい感じですね」
- 「静かでいいですね」
→「居心地いいですね」

👉 ポイント

褒めない／評価しない。

相手が言った「良い点」にそのまま乗る。

③ 趣味・休日の“軽い話”への返し

目的: 盛り上げようとしなくていい／広げない

- 「最近〇〇にハマってて」
→「いいですね、楽しそうですね」
- 「休日は家でゆっくりしてます」
→「いいですね、リラックスできそうですね」
- 「散歩するのが好きで」
→「気分転換になりそうですね」

👉 NG

- × 詳細を聞く
- × アドバイスする
- × 知識を出す

👉 正解

「楽しそう」「良さそう」で止める。

④ 仕事の“表面的な話”への返し

目的: 踏み込まない／負担をかけない

- 「仕事はデスクワークが多くて」
→「そうなんですね、集中する時間が長そうですね」

- 「忙しい時期で」
→「大変そうですね、お疲れさまです」
- 「今は〇〇を担当してます」
→「そうなんですね、責任ある仕事ですね」

👉 ポイント

仕事内容を深掘りしない。
“状況”や“大変さ”にだけ合わせる。

⑤ 気まずくなった時に空気を和らげる一言

目的: 沈黙＝失敗、を打ち消す

- 「ちょっと静かになりましたね」
→「でも落ち着いて話せていいですね」
- 「話、止まっちゃいましたね」
→「いえいえ、ゆっくり話せてますね」
- (沈黙のあと)
→「なんか不思議と落ち着きますね」

👉 ポイント

沈黙を“悪いもの”にしない。
空気を肯定するだけでOK。

困ったらこれだけ覚えておく

万能フレーズ3つ

- 「そうなんですね」
- 「いいですね」
- 「楽しそうですね」

この3つで

8割の初期会話は外れません。

メモ欄(自分用)

- 今日よく出そうな話題:

- 不安になったら言う一言:

- 今日の目標:
「盛り上げる」ではなく
☒ 一緒にいて安心、を作る

最後にひとこと

共感は才能ではありません。
準備できる技術です。

このシートは
「うまく話す」ためのものではなく、
ズレにくくするための保険として使ってください。

produced by ハッピーコネクト